

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja ditandai oleh adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Pada masa ini remaja mulai beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 2013). Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena pertumbuhan kematangannya hanya pada aspek fisik, sedangkan psikologisnya masih belum matang (Grogan, 2013).

Perkembangan fisik sudah dimulai pada masa pra remaja dan terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosial. Artinya jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar.

Manusia mengalami percepatan pertumbuhan pada masa remaja. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah masa bayi. Sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) yang dicapai selama periode ini. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal (Grogan, 2013).

Remaja menghadapi banyak permasalahan negatif mengenai kesehatan dan gizi mereka karena remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, terutama remaja putri. Ada tiga alasan mengapa remaja putri dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Disamping itu, tidak sedikit remaja putri yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas.

Masalah gizi remaja putri dalam beberapa kasus, merupakan kelanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Dalam penanganannya, remaja putri melakukan hal yang berbeda-beda, misalnya pada masalah obesitas, remaja putri cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badannya. Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi)

dan kebiasaan makan yang buruk (Permeasih, 2013). Hal lain yang mempengaruhi status gizi remaja putri diantaranya faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki keturunan yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi.

Citra tubuh (*body image*) yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. *Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya. Contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyatannya kurus ataupun sebaliknya. Hasil penjelasan bahwa persepsi remaja putri terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Orang yang puas dengan tubuhnya memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Remaja yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif akan berperilaku makan negatif seperti selalu memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik.

Citra tubuh menjadi sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja putri dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana seseorang menjadi sangat perhatian terhadap penampilannya. Mereka menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi wanita, sedangkan tubuh yang kekar dan berotot adalah ideal bagi pria. Persepsi tersebut dinilai sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi oleh remaja putri dikarenakan persepsi mereka yang menganggap bahwa asupan yang masuk ke dalam tubuh akan sangat mempengaruhi bentuk dan ukuran tubuh mereka nantinya.

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif. Tidak hanya pada remaja putra, tetapi remaja putri juga banyak melakukan aktivitas fisik mulai dari aktivitas fisik ringan, hingga aktivitas fisik yang tergolong berat. Salah satu aktivitas fisik yang umum dilakukan oleh para remaja adalah olahraga. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak

diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Sayogo, 2015). Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2013).

Selain dari kebiasaan berolahraga, lamanya waktu tidur juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja putri. Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan gizi lebih dan adanya hubungan yang signifikan antara tidur yang kurang dengan obesitas pada remaja. Tidur yang kurang diduga akan menyebabkan gangguan regulasi hormonal terutama pengeluaran hormon leptin dan ghrelin yang berdampak pada pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan.

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini seorang remaja biasanya akan menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, diantaranya adalah malas, kurangnya motivasi dari dalam dan dari luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya melakukan olahraga. Selain dari kebiasaan berolahraga, pada masa ini pula kebanyakan dari mereka kurang memperhatikan waktu tidur, padahal kurang atau cukupnya waktu tidur dinilai sangat mempengaruhi status gizi remaja. Remaja dengan waktu tidur yang kurang, memiliki risiko lebih besar untuk mengalami masalah gizi lebih dikarenakan terjadinya perubahan hormon yang berkontribusi terhadap kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja.

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi remaja putri yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Selain itu remaja dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh selera dan keinginan.

Remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 6%, pengetahuan gizi sedang 43%, dan yang mempunyai pengetahuan gizi kurang 50%. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang cenderung memiliki status gizi kurang dan gizi lebih. Pengetahuan tentang gizi dinilai menjadi

faktor yang paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pengetahuan gizi ini tidak hanya mempengaruhi pemilihan makan oleh remaja, tetapi pengetahuan tentang gizi juga mempengaruhi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja, di antaranya adalah citra tubuh dan aktivitas fisik remaja. Bani (2012), menyatakan bahwa status pengetahuan tentang gizi yang baik dapat mengubah persepsi negatif remaja putri terhadap bentuk tubuhnya, di mana mereka akan lebih memperhatikan asupan makanan yang bergizi dan seimbang untuk tubuh mereka dan akan berpikir ulang ketika akan melakukan diet ketat, sehingga persepsi negatif tentang citra tubuhnya tidak akan menjadi penghalang bagi mereka untuk tetap mendapatkan asupan gizi yang baik dan cukup. Pengetahuan gizi yang baik juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik remaja, dimana pengetahuan gizi tersebut membuat remaja dapat memperkirakan kecukupan aktivitas fisiknya dengan baik.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri?
- 1.2.2 Apakah ada hubungan aktivitas fisik (durasi tidur dan kebiasaan berolahraga) dengan status gizi remaja putri?
- 1.2.3 Apakah ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan citra tubuh, aktivitas fisik (durasi tidur dan kebiasaan berolahraga) dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi citra tubuh responden
- 2) Mengidentifikasi durasi aktivitas fisik responden (durasi tidur dan kebiasaan berolahraga)
- 3) Mengidentifikasi pengetahuan gizi responden
- 4) Mengukur status gizi responden dengan indikator IMT/U
- 5) Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yaitu :

1) Bagi Responden

Untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang hubungan citra tubuh (*body image*), aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizi yang normal

2) **Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang permasalahan kesehatan masyarakat, terutama yang berhubungan dengan status gizi remaja

3) **Bagi Institusi Pendidikan**

Memperkaya kajian kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi remaja dan sebagai sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi